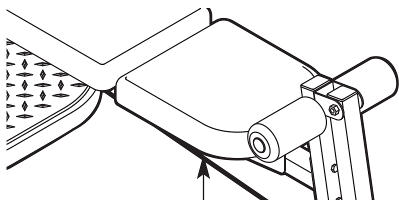
WEIDER®

FLEX 8960

Modelnummer WEEVSY09230
Serienummer ________________
Schrijf het serienummer in de lijn hierboven voor toekomstige referentie.



Serienummer Sticker (onder zitting)

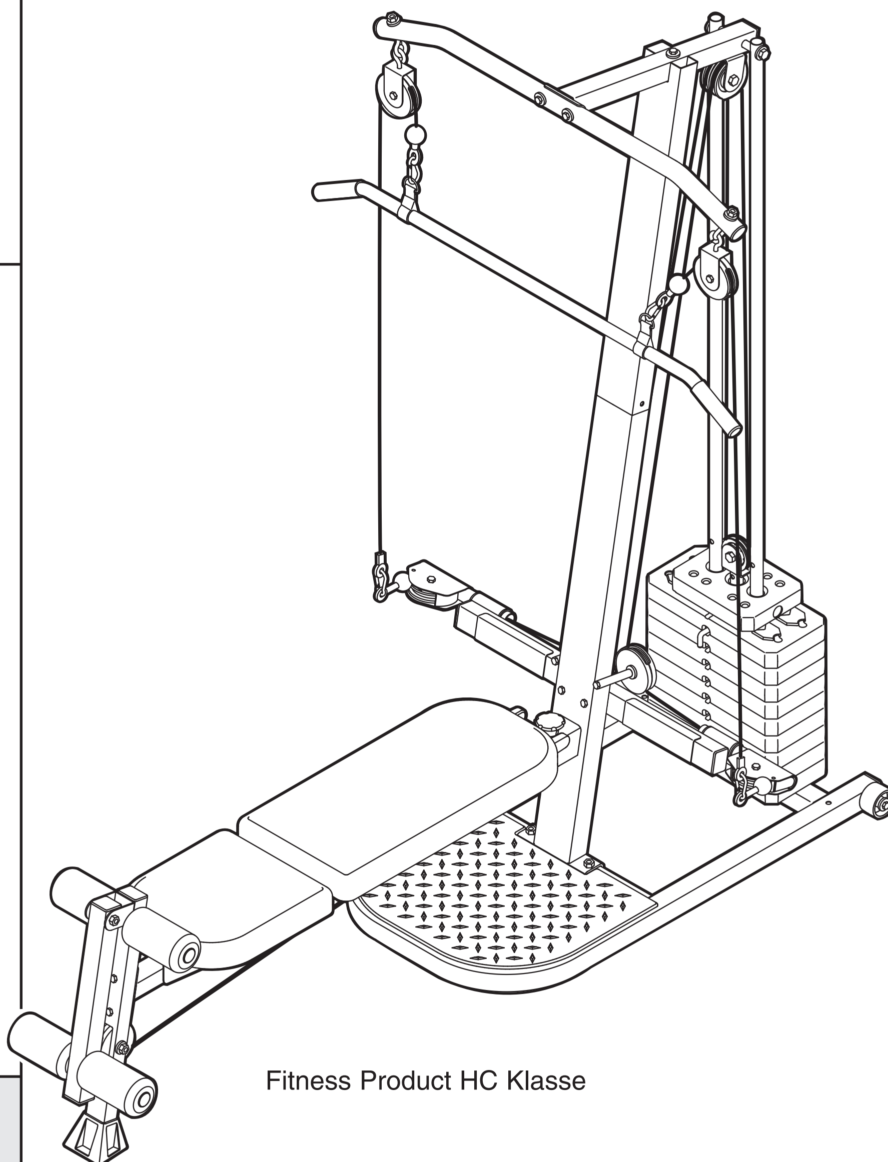
VRAGEN?

Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

⚠ WAARSCHUWING

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKSAANWIJZING



Fitness Product HC Klasse



Bezoek onze website

www.iconeurope.com

INHOUD

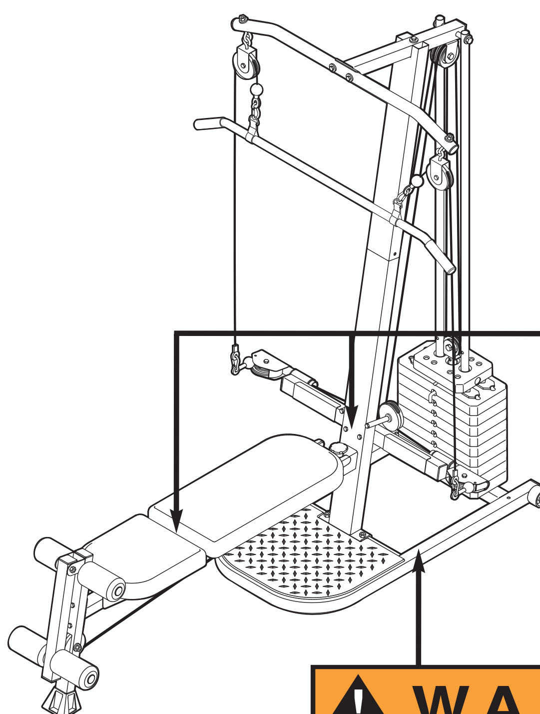
Aandacht: Een ONDERDELEN IDENTIFICATIE KAART en een LIJST MET ONDERDELEN/GEDETAILLEERDE TEKENING bevinden zich in het midden van de handleiding. Verwijder deze voordat u met de montage van dit apparaat begint .

DE STICKER MET WAARSCHUWING

De stickers hier getoond zijn op het gewichtssysteem geplakt. De vertaling van de engelse sticker is ala volgt:

Sticker 1:
WAARSCHUWING:
- **Houdt u handen en vingers van deze plek weg.**

Sticker 2:
WAARSCHUWING:
- **Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot ernstig persoonlijk letsel leiden.**
- **Lees deze gebruikershandleiding door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.**
- **Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.**
- **Vervang een sticker wanneer deze beschadigd, onleesbaar of verdwenen is.**



Sticker 1



Sticker 2



WEIDER is een merk van ICON Health & Fitness, Inc.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠BELANGRIJK: Lees, ter voorkoming van ernstig letsel, de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen door voordat u het gewichtssysteem gaat gebruiken.

1. **Lees alle instructies in deze handleiding door voordat u de gewichtssysteem gaat gebruiken. Gebruik de gewichtssysteem alleen zoals beschreven in deze handleiding.**
2. **De eigenaar moet zich ervan te vergewissen dat allen die gebruik maken van het gewichtssysteem voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.**
3. **Dit gewichtssysteem is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik het gewichtssysteem niet commercieel of voor verhuur.**
4. **Plaats het gewichtssysteem altijd op een vlakke ondergrond. Bedek de vloer onder het gewichtssysteem om uw vloer (bedekking) te beschermen.**
5. **Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid wanneer u de gewichtssysteem gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen.**
6. **Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de gewichtssysteem weg.**
7. **Houdt uw handen en voeten bij bewegende onderdelen weg.**
8. **Draag altijd sportschoenen wanneer u het gewichtssysteem gebruikt.**
9. **De gewichtssysteem kan door mensen die maximaal 136 kg wegen worden gebruikt.**
10. **Trek alleen aan de lage katrol kabel wanneer u op de bank zit of wanneer u op de basisplaat staat. Trek alleen aan de hoge katrol kabels wanneer u op de bank zit met de zitting in een van de drie standen het dichtst bij de staander zijn, of wanneer u op de basisplaat staat.**
11. **De dwarsstang is niet bedoeld voor optrekoefeningen. Hang niet op of over de dwarsstang.**
12. **Zorg ervoor dat de kabels altijd in de katrollen blijven liggen. Stop meteen met uw oefening wanneer de kabels bekneld raken en zorg ervoor dat de kabels goed om de katrollen liggen.**
13. **Neem altijd de dwarsstang van de hoge katrol kabels weg wanneer u een oefening uitvoert waar u de dwarsstang niet voor nodig heeft.**
14. **Zorg ervoor dat telkens wanneer u het gewichtssysteem gebruikt de opslagknop goed is vastgedraaid.**
15. **Als U zich niet lekker voelt of pijn voelt tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk en begin een cooling down oefening.**

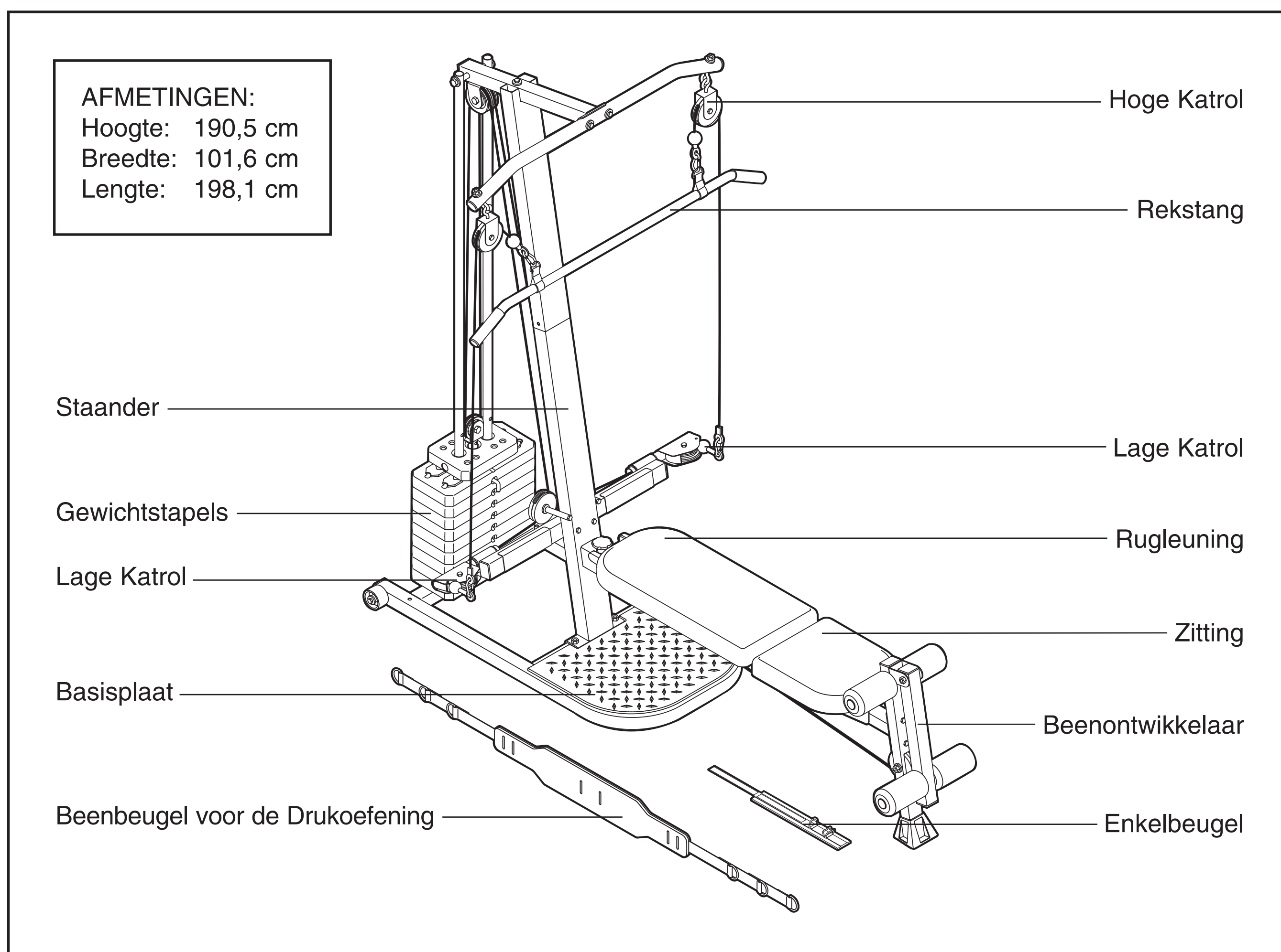
⚠WAARSCHUWING: Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik door. ICON is niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u de veelzijdige WEIDER® FLEX 8960 gewichtssysteem hebt gekozen. Het gewichtssysteem een reeks van indrukwekkende gewichtsposities aan ontworpen om alle belangrijke spiergroepen in uw lichaam te ontwikkelen. De gewichtssysteem zal U helpen de conditie van uw cardiovasculair systeem te verbeteren, U een fitter gevoel te geven, of leiden tot een drastische toename van uw spiermassa en spiersterkte. De gewichtssysteem zal U een specifiek resultaat opleveren.

Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat U het gewichtssysteem gebruikt. Mocht u nog vragen hebben, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht. Om u beter van dienst te kunnen zijn, zorg ervoor dat u het model- en serienummer bij de hand hebt voordat u belt. Het modelnummer is WEEVSY09230. Het serienummer kunt u vinden op een sticker die op het gewichtssysteem geplakt is (raadpleeg de kaft van deze gebruikershandleiding).

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder met de verschillende onderdelen.



MONTAGE

Om het u Wat Gemakkelijker te Maken

Deze handleiding is ontwikkeld om ervoor te zorgen dat iedereen dit gewichtssysteem met succes kan monteren. Het is echter belangrijk dat U er zich van bewust bent dat deze veelzijdige gewichtssysteem uit een groot aantal onderdelen bestaat en dat de montage tijd zal kosten. De meeste mensen vinden dat de montage vlot gaat als ze er voldoende tijd voor nemen.

Lees de volgende informatie en instructies zorgvuldig door voordat u met de montage begint:

- De montage moet door twee mensen gebeuren.
- Plaats de gewichtssysteem op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u de gewichtssysteem volledig gemonteerd heeft.
- Draai de onderdelen goed vast tijdens de montage tenzij anders wordt aangegeven.
- Zorg ervoor dat tijdens de montage alle onderdelen zo gepositioneerd worden als in de tekeningen is aangegeven.
- Gebruik de **ONDERDELEN IDENTIFICATIE KAART** uit het midden van deze handleiding als hulp bij het zoeken naar kleine onderdelen.

Tijdens de montage u zult het volgende (niet inbegrepen) gereedschap nodig hebben:

- **twee engelse sleutels**
- **een rubber hamer**
- **een schroevendraaier**
- **een kruiskop schroevendraaier**
- **emeermiddel, zoals vet of vaseline en wat zeepwater.**

De montage zal wat makkelijker zijn als u een dopendoos, moersleutels of steeksleutels gebruikt.

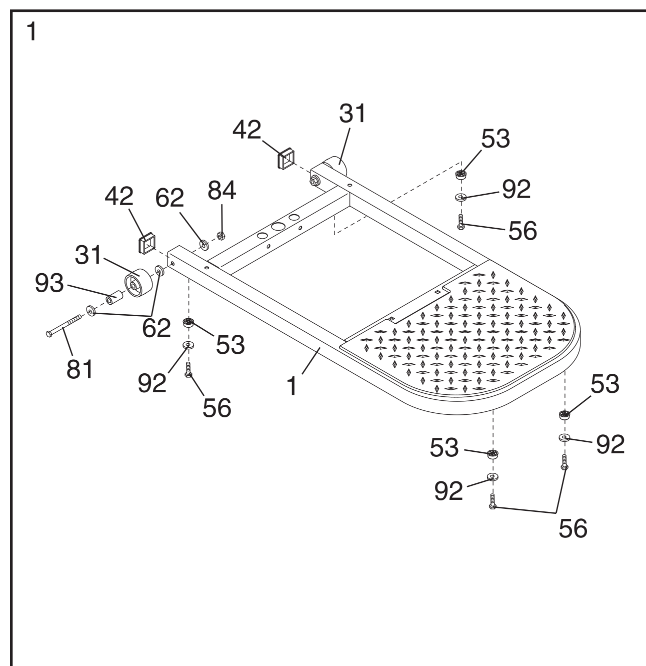
1. **Zorg ervoor dat, voordat u met de montage begint u de informatie hierboven goed heeft doorgelezen en goed begrijpt. Deze korte inleiding zal u meer tijd besparen dan de tijd die het u kost om deze door te lezen.**

Druk twee 45mm Vierkante Binnenkapjes (42) in de uiteinden van de Basis (1).

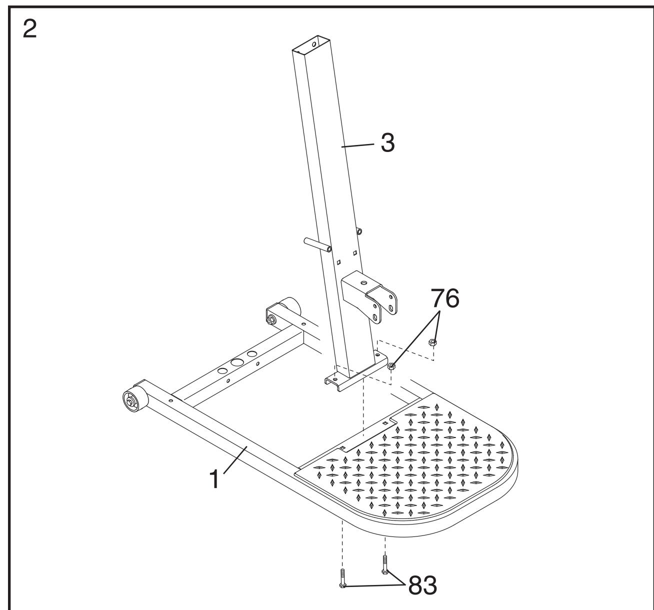
Maak vier Plastic Voetjes (53) aan de Basis (1) vast met vier M4 x 25mm Schroeven (56) en vier M4 Tussenringen (92).

Maak een Wiel (31) aan de buitenkant van de Basis (1) vast met een M12 x 105mm Bout (81), drie M12 Tussenringen (62), een 42mm Tussenstuk (93), en een M12 Nylon Borgmoer (84). **Draai de Nylon Borgmoer nog niet te vast. Het wiel moet makkelijk kunnen draaien.**

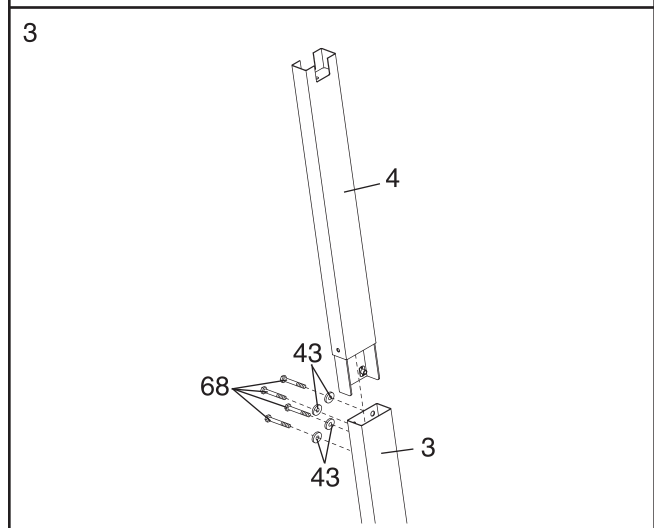
Maak het andere Wiel (31) op dezelfde manier vast.



2. Steek twee M10 x 62mm Draagbouten (83) in de onderkant van de Basis (1). **Het kan handig zijn om een stuk tape over de bout te plakken om deze op zijn plaats te houden.** Leg de Basis plaat op de vloer. Maak de Staander (3) aan de Basis vast met de Bouten en twee M10 Nylon Borgmoeren (76). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast.**

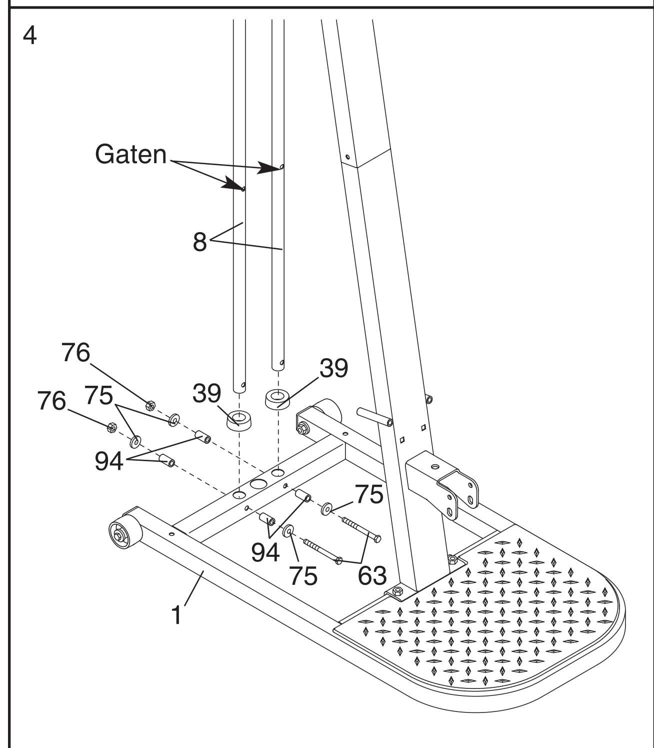


3. Maak het Bovenste Staander (4) aan de Staander (3) vast met vier M10 x 20mm Bouten (68) en vier M10 Veerringen (43).



4. Draai de twee Gewichtsgeleiders (8) zodanig dat de aangegeven gaten dichter bij de onderkant zitten. Maak de Gewichtsgeleiders aan de Basis (1) vast met twee M10 x 62 mm Bouten (63), vier M10 Tussenringen (75), vier 10mm Tussenstukken (94) en twee M10 Nylon Borgmoeren (76).

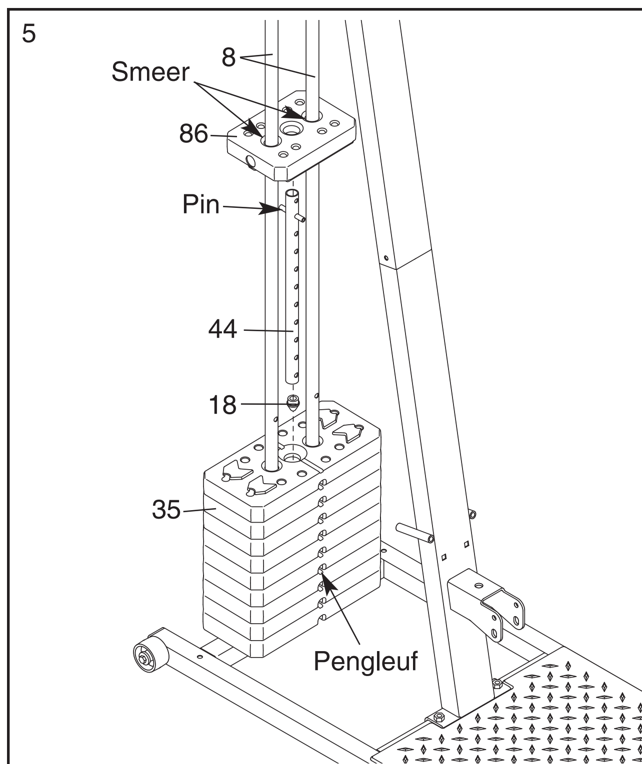
Schuif twee Gewichtsbumpertjes (39) op de Gewichtsgeleiders (8).



5. Schuif negen Gewichten (35) op de Gewichtsgeleiders (8) met de pengleuven aan de aangegeven kant.

   Druk het Bumpertje van de Gewichtsbuis (18) op de Gewichtsbuis (44). Steek de Gewichtsbuis door de stapel Gewichten (35).

   Smeer de aangegeven gaten in het Bovenste Gewicht (86) met wat vet in. Schuif het Bovenste Gewicht op de Gewichtsgeleiders (8). **Zorg ervoor dat de pen van de Gewichtsbuis (44) in de gleuf van de onderkant van het Bovenste Gewicht rust.**

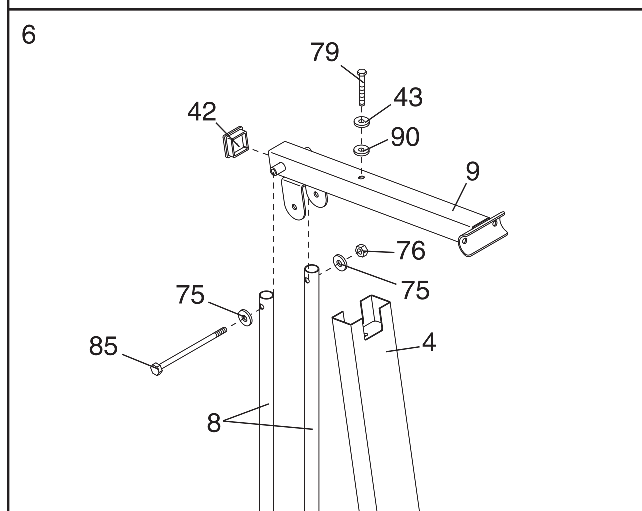


6. Druk een 45mm Vierkant Binnenkapje (42) in het Bovenste Onderstel (9).

   Maak het Bovenste Onderstel (9) aan de Bovenste Staander (4) met een M10 x 65mm Bout (79), een M10 Veerring (43) en een M10 Grote Tussenring (90).

   Maak het Bovenste Onderstel (9) aan de Gewichtsgeleiders (8) vast met een M10 x 155mm Bout (85), twee M10 Tussenringen (75) en een M10 Nylon Borgmoer (76).

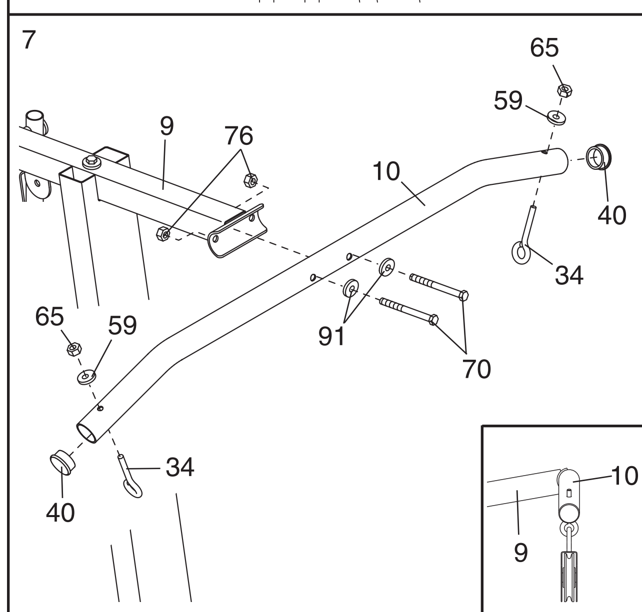
   Draai de twee M10 Nylon Borgmoeren (76) uit stap 2 goed vast.



7. Druk twee 38mm Ronde Binnenkapjes (40) in de uiteinden van de Dwarsstang (10).

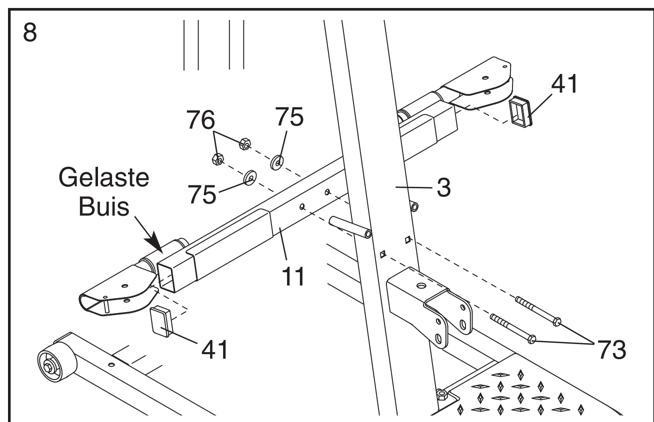
   Maak twee Oogvormige Bouten (34) aan de Dwarsstang (10) vast met twee M8 Tussenringen (59) en twee M8 Nylon Borgmoeren (65). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast. De Oogvormige bouten moeten vrij kunnen bewegen.**

   Maak de Dwarsstang (10) aan het Bovenste Onderstel (9) vast met twee M10 x 56mm Bouten (70), twee M10 Kleine Tussenringen (91), en twee M10 Nylon Borgmoeren (76). **Zorg ervoor dat de Dwarsstang zoals in de inzet-tekening aangegeven vast gemaakt wordt. Draai, als de uiteinden van het Bovenste Onderstel af wijzen, de Dwarsstang om en maak deze weer vast.**



8. Druk twee 40mm x 50mm Binnenkapjes (41) in de uiteinden van het Dwarsonderstel (11).

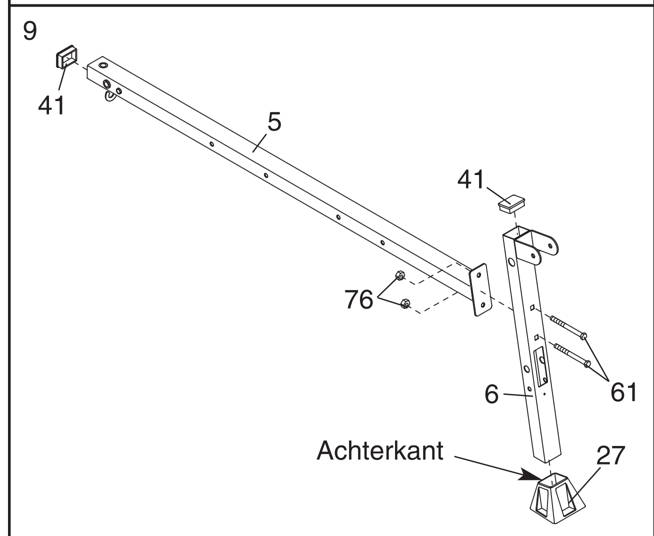
   Draai het Dwarsonderstel (11) zoals aangegeven met de gelaste buis naar boven. Maak het Dwarsonderstel aan de Staander (3) vast met twee M10 x 105mm Draagbouten (73), twee M10 Tussenringen (75) en twee M10 Nylon Borgmoeren (76).



9. Steek een 40mm x 50mm Binnenkapje (41) in de bovenkant van de Voorste Poot (6). Druk de Plaat van de Voorste Poot (27) in de onderkant van de Voorste Poot. **OPGELET: De voorkant van de Plaat van de Voorste Poot is langer en loopt schuiner af dan de achterkant.**

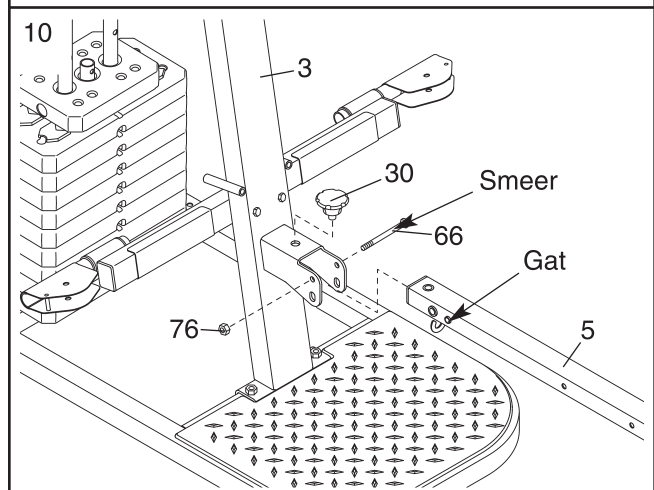
   Druk een 40mm x 50mm Binnenkapje (41) in het uiteinde van het Onderstel van de Bank (5).

   Maak het Onderstel van de Bank (5) aan de Voorste Poot (6) vast met twee M10 x 57mm Draagbouten (61) en twee M10 Nylon Borgmoeren (76). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast.**



10. Smeer een M10 x 80mm Bout (66) met wat vet in. Maak het Onderstal van de Bank (5) aan de Staander (3) met de Bout en een M10 Nylon Borgmoer (76) aan het aangegeven gat. **Draai de Borgmoeren nog niet te vast. De Onderstal van de Bank moet vrij kunnen bewegen.**

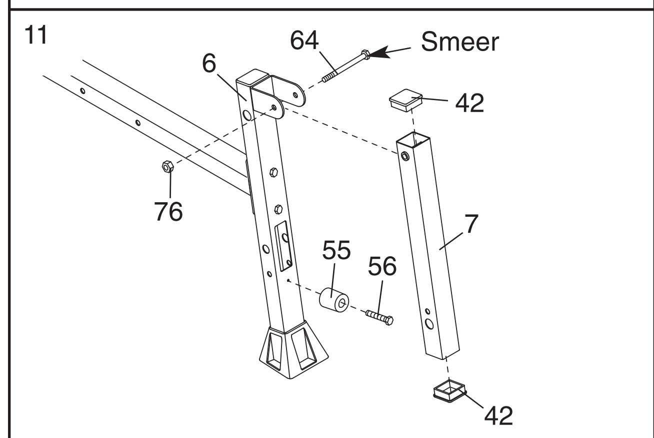
    Draai de Opslagknop (30) volledig vast in de Staander (3) en Onderstal van de Bank (5).



11. Maak het Bumpertje van de Beenontwikkelaar (55) aan de Voorste Poot (6) vast met de M4 x 25mm Schroef (56).

    Druk twee 45mm Vierkante Binnenkapjes (42) in de uiteinden van de Beenontwikkelaar (7).

    Smeer een M10 x 70mm Bout (64) met wat vet in. Maak de Beenontwikkelaar (7) vast aan de Voorste Poot (6) met de Bout en een M10 Nylon Borgmoer (76). **Draai de Borgmoer nog niet te vast. De Beenontwikkelaar moet vrij kunnen bewegen.**



12. Smeer twee Kleine Wieltjes (47) met wat vet in. Schuif een Stalen Buis (57) in een 32mm Tussenstuk (46). Draai de Wieltjes zoals aangegeven in de inzet-tekening en schuif deze op de uiteinden van de Stalen Buis.

    Maak het wiel-montage aan de aangegeven stel gaten in de Drager van de Zitting (12) vast met een M8 x 84mm Bout (60) en een M8 Nylon Borgmoer (65). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast. Het Kleine Wieltjes (47) moet vrij kunnen bewegen. Herhaal met een ander wielmontage en een M8 x 82mm Bout (95).**

    Draai de Zitting (13) en de Drager van de Zitting (12) zoals aangegeven. Maak de Zitting aan de Drager van de Zitting vast met M6 x 16mm Schroeven (82).

13. Smeer twee Kleine Wieltjes (47) met wat vet in. Schuif een Stalen Buis (57) in een 32mm Tussenstuk (46). Draai de Wieltjes zoals aangegeven in de inzet-tekening en schuif deze op de uiteinden van de Stalen Buis.

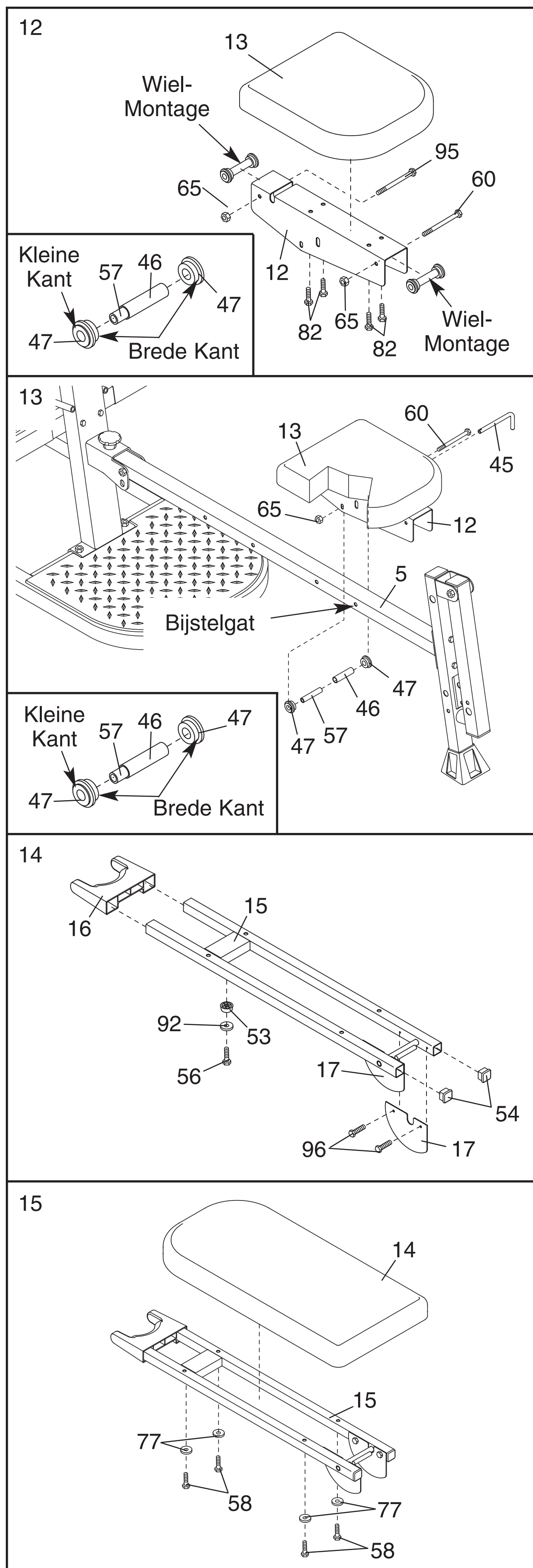
    Plaats de Drager van de Zitting (12) op het Onderstel van de Bank (5). Laat iemand de Zitting (13) tegen het Onderstel van de Bank drukken. Druk het wielonderstel stevig tegen de onderkant van het Onderstel van de Bank aan en maak deze aan het laagste stel gaten in de Drager van de Zitting (12) vast met een M8 x 84mm Bout (60) en een M8 Nylon Borgmoer (65). **Draai de Borgmoeren nog niet te vast. Het Kleine Wieltjes (47) moet vrij kunnen bewegen.**

    Schuif de Pen van de Zitting (45) door de Drager van de Zitting (12) en door een bijstelgat in het Onderstel van de Bank (5).

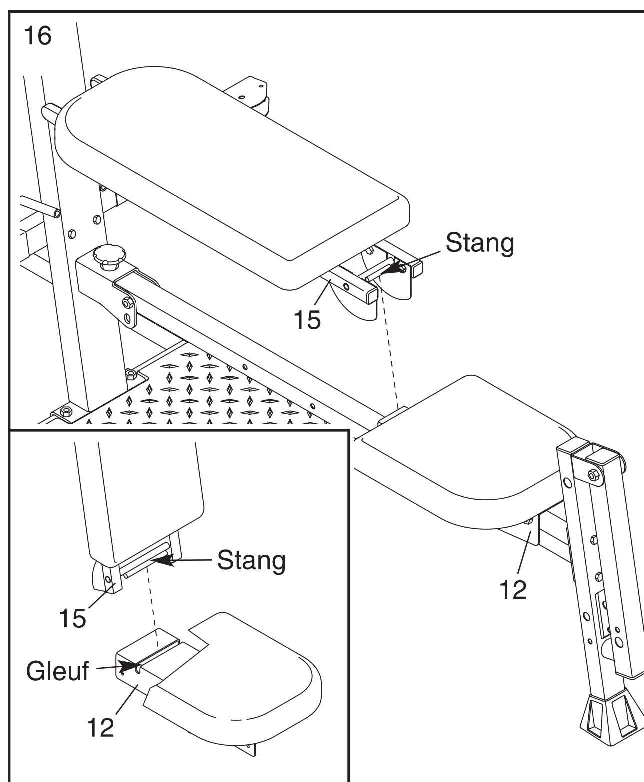
14. Druk twee 25mm Vierkante Binnenkapjes (54) in het aangegeven eind van het Onderstel van de Rugleuning (15). Druk de Kap van de Rugleuning (16) in het andere uiteinde van het Onderstel van de Rugleuning. Maak een Plastic Voetje (53) aan het Onderstel van de Rugleuning vast met een M4 Tussenring (92), en een M4 x 25mm Schroef (56).

    Maak een Beschermplaat (17) aan de binnenkant van het Onderstel van de Rugleuning (15) vast met twee M4 x 10mm Schroeven (96). **Maak de andere Beschermplaat op dezelfde manier vast.**

15. Plaats de Rugleuning (14) zoals aangegeven. Maak de Rugleuning aan het Onderstel van de Rugleuning (15) vast met vier M6 x 35mm Schroeven (58) en vier M6 Tussenringen (77).

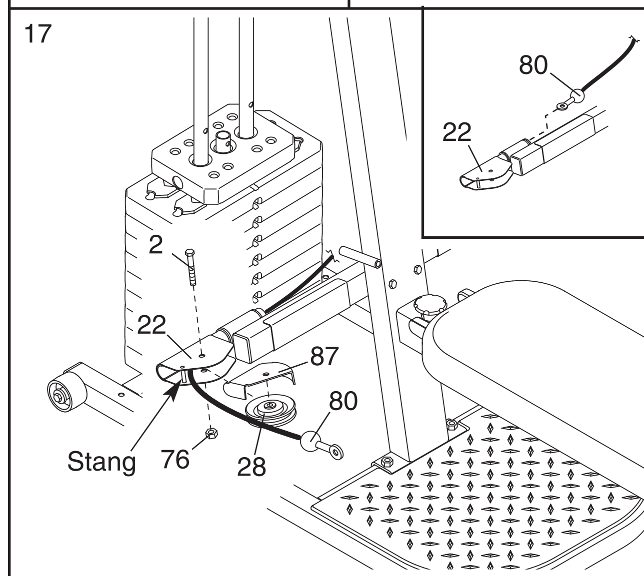


16. Steek de stang van het Onderstel van de Rugleuning (15) in de gleuf van de Drager van de Zitting (12). **Houdt het Onderstel van de Rugleuning verticaal boven de Drager van de Zitting en schuif de stang in de gleuf zoals op de inzet-tekening aangegeven is.**

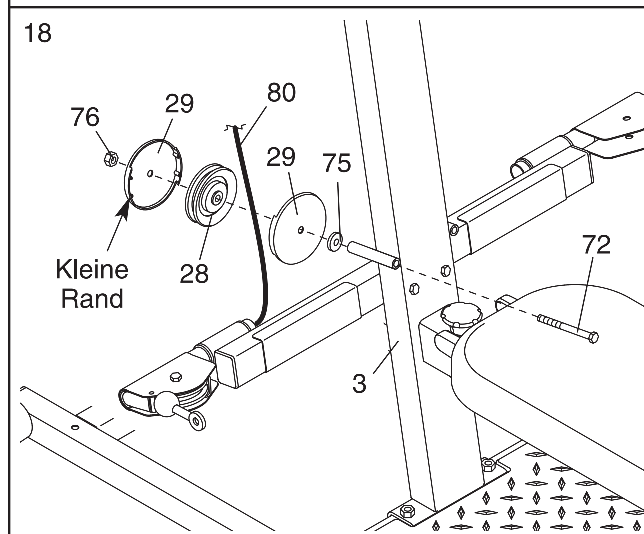


17. **Zoek naar de Lange Kabel (80).** Schuif een uiteinde van de Kabel door de Zwenkarm (22) zoals in de inzet-tekening getoond is. **Zorg ervoor dat de Kabel zich aan de aangegeven kant van de gelaste stang in de Zwenkarm bevindt.**

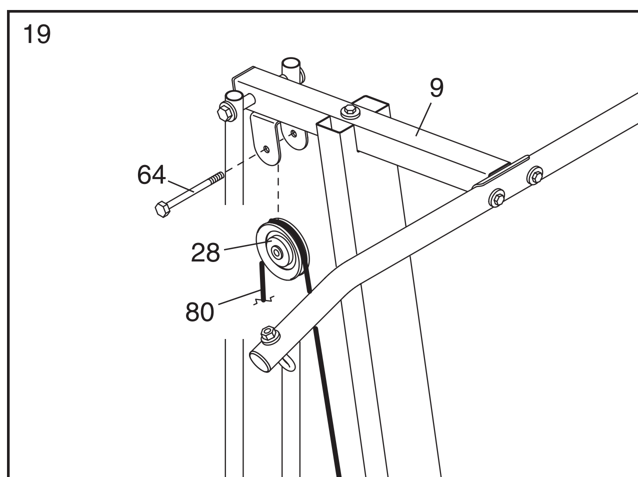
    Leg de Lange Kabel (80) rond een Grote Katrol (28). Maak de Katrol en een Katrolarmkap (87) aan de Zwenkarm (22) vast met een M10 x 45mm Bout (2) en een M10 Nylon Borgmoer (76).



18. Leg de Lange Kabel (80) onder de Grote Katrol (28) door in de aangegeven richting. Maak de Katrol en een paar Katrolkapjes (29) aan de Staander (3) vast met een M10 x 140mm Bout (72) een M10 Tussenring (75) en een M10 Nylon Borgmoer (76). **Zorg ervoor dat de kleine randen van de Katrol Kappen zich in de aangegeven stand bevinden.**

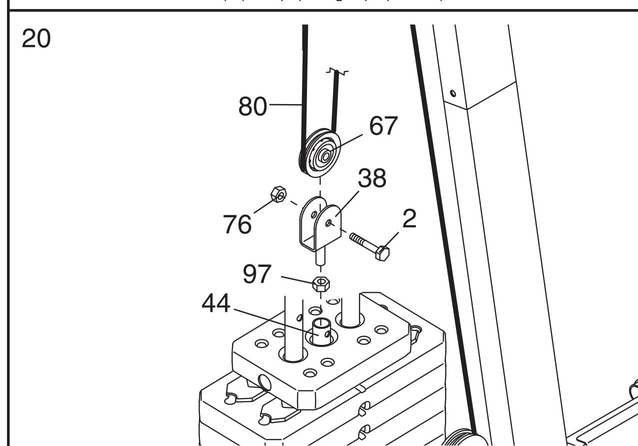


19. Leg de Lange Kabel (80) over een Grote Katrol (28) heen. Maak de Katrol aan het Bovenste Onderstel (9) vast met een M10 x 70mm Bout (64). **Draai nog geen Borgmoer op de Bout.**

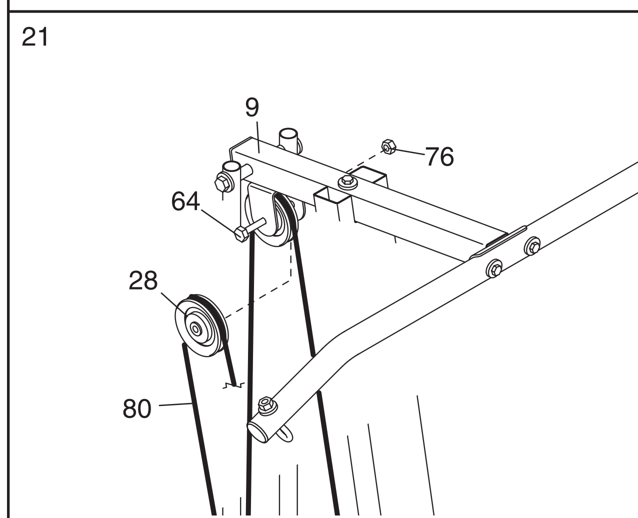


20. Draai een M12 Borgmoer (97) halverwege op de "U"-Houder van de Gewichtsbuis (38). Draai de "U"-Houder van de Gewichtsbuis op de Gewichtsbuis (44). Draai de M12 Borgmoer tegen de Gewichtsbuis vast.

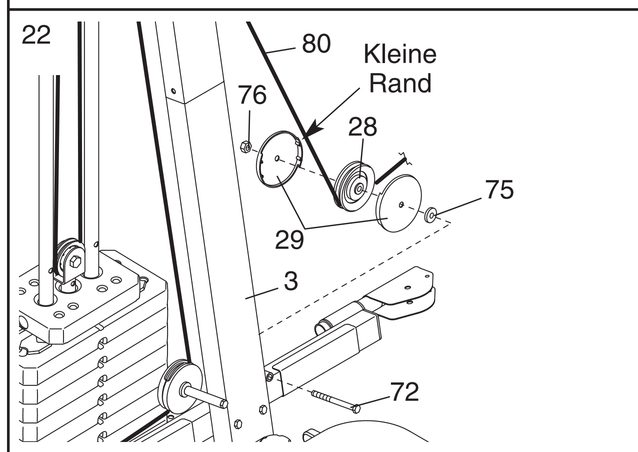
Leg de Lange Kabel (80) onder de Kleine Katrol (67) door in de aangegeven richting. Maak de Katrol aan de "U"-Houder van de Gewichtsbuis (38) vast met een M10 x 45mm Bout (2) en een M10 Nylon Borgmoer (76).



21. Leg een Lange Kabel (80) over een Grote Katrol (28) heen. Maak de Katrol aan het Bovenste Onderstel (9) vast met de M10 x 70mm Bout (64) uit stap 19 en een M10 Nylon Borgmoer (76).

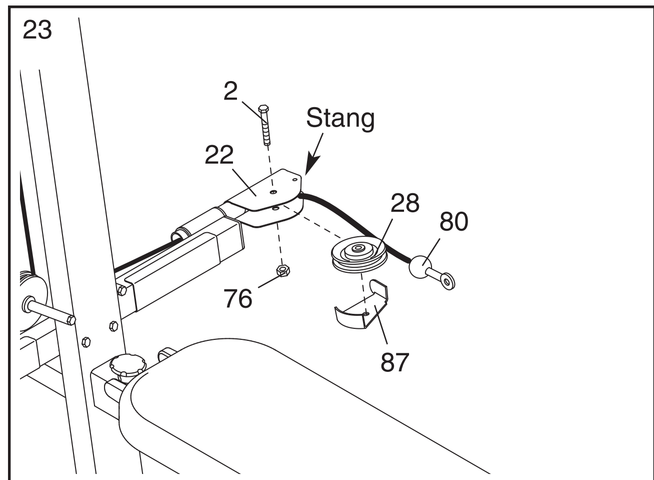


22. Leg de Lange Kabel (80) onder een Grote Katrol (28) door. Maak de Katrol en een paar Katrolkapjes (29) aan de Staander (3) vast met een M10 x 140mm Bout (72), een M10 Tussenring (75) en een M10 Nylon Borgmoer (76). **Zorg ervoor dat de kleine randen van de Katrol Kappen zich in de aangegeven stand bevinden.**



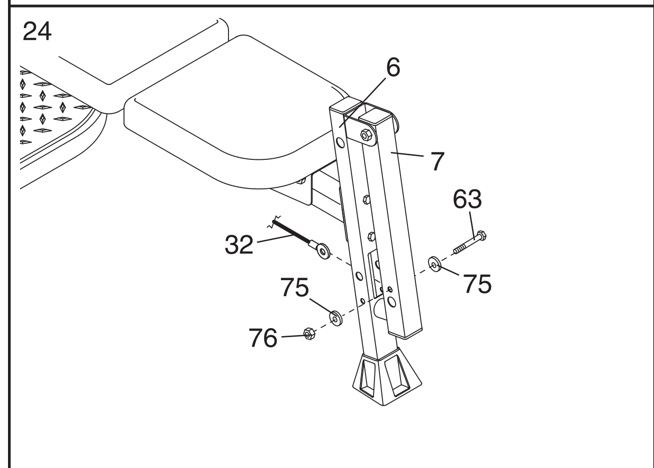
23. Laat een tweede persoon het Bovenste Gewicht (niet getoond) optillen om wat speling in de Lange Kabel (80) te krijgen. Schuif een uiteinde van de Kabel door de Zwenkarm (22). **Zorg ervoor dat de Kabel zich aan de aangegeven kant van de gelaste stang in de Zwenkarm bevindt.**

Leg de Lange Kabel (80) rond een Grote Katrol (28). Maak de Katrol en een Katrolarmkap (87) aan de Zwenkarm (22) vast met een M10 x 45mm Bout (2) en een M10 Nylon Borgmoer (76).



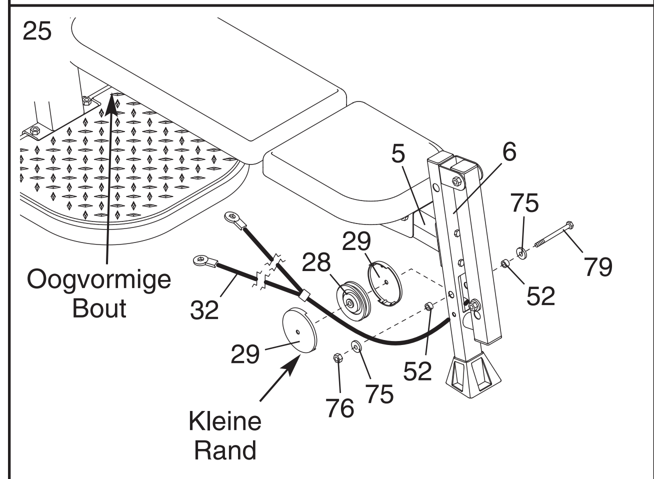
24. **Zoek naar de Kabel van de Bank (32).** Het heeft drie uiteinden. Twee uiteinden zijn van dezelfde lengte en de derde is korter.

Leg het korte uiteinde van de Kabel van de Bank (32) door het gat in de Voorste Poot (6) en maak deze aan de binnenkant van de Beenontwikkelaar (7) vast met een M10 x 62mm Bout (63), twee M10 Tussenringen (75) en een M10 Nylon Borgmoer (76).



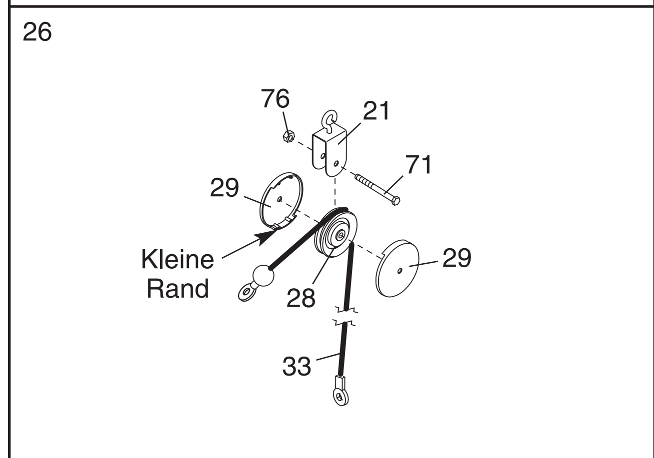
25. Leg de Kabel van de Bank (32) onder een Grote Katrol (28) door. Maak de Katrol en een paar Katrolkapjes (29) vast aan het gat aan de binnenkant van de Voorste Poot (6) met een M10 x 65mm Bout (79), twee 8mm Tussenstukken (52), twee M10 Tussenringen (75) en een M10 Nylon Borgmoer (76). **Zorg ervoor dat de kleine uitsteeksels van de Katrolkapjes zich onderkant bevinden.**

Schuif de twee vrije uiteinden van de Kabel van de Bank (32) in de oogvormige bout die aan de onderkant van het Onderstel van de Bank (5) gelast is.



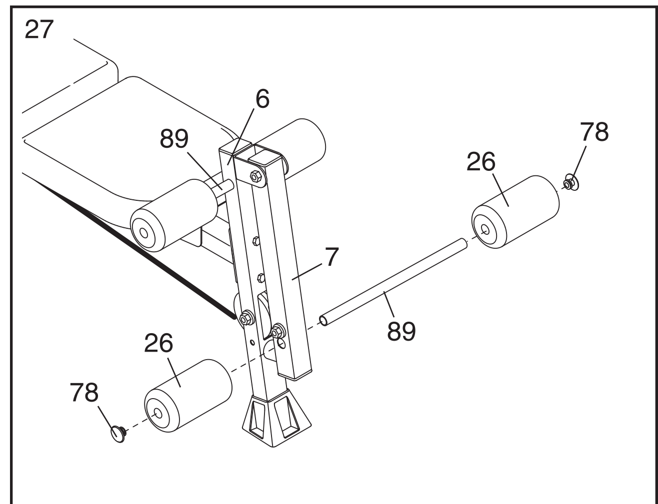
26. **Zoek naar de twee Korte Kabels (33).** Leg over een van de Kabels rond een Grote Katrol (28). Maak de Katrol en een paar Katrolkapjes (29) vast aan een Huizingen van de Katrol (21) met een M10 x 50mm Bout (71) en een M10 Nylon Borgmoer (76). **Zorg ervoor dat de kleine uitsteeksels van de Katrolkapjes zich onderkant bevinden.**

Herhaal deze stap voor de andere Korte Kabel (33).

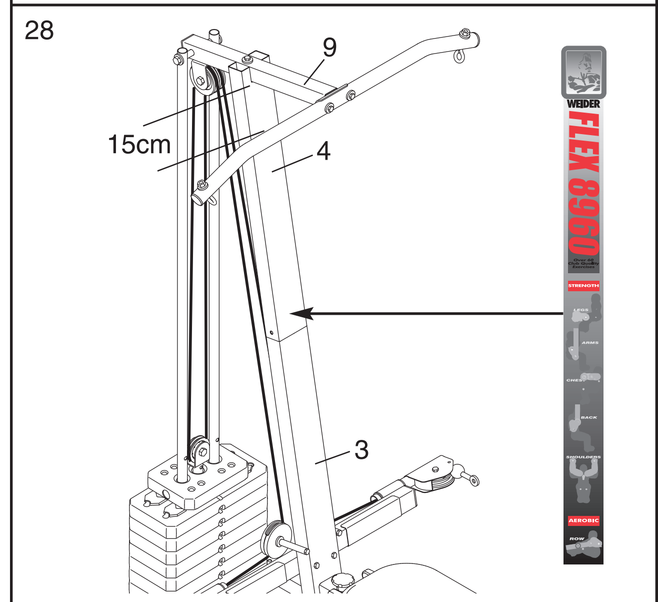


27. Druk twee 19mm Ronde Binnenkapjes (78) in de uiteinden van een Buis voor het Schuimrubberen Kussentje (89). Schuif de Buis in het gat van de Beenontwikkelaar (7). Schuif twee Schuimrubberen Kussentjes (26) op de Buis voor het Schuimrubberen Kussentje.

Maak de andere Buis voor het Schuimrubberen Kussentje (6) op dezelfde manier vast.



28. Plak de "FLEX 8960" sticker op de Staander (3) en de Bovenste Staander (4). **De sticker moet in het midden van de Staander en de Bovenste Staander geplakt worden. De bovenkant van de sticker moet 15cm onder het Bovenste Onderstel (9) zitten. Zorg ervoor dat u de sticker niet krult.**



29. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed vast zijn gedraaid. Het gebruik van de overige onderdelen wordt in BIJSTELLEN op de volgende pagina's uitgelegd.

Trek, voordat u het gewichtssysteem gebruikt, een paar keer aan de lange kabel om er zeker van te zijn dat de kabel soepel over de katrollen loopt. Als een van de kabels niet soepel loopt, vindt dan uit wat het probleem is en los het op. **BELANGRIJK: Als de kabels niet goed liggen kunnen deze beschadigd worden wanneer er een zware weerstand op komt. Raadpleeg KABELDIAGRAM op pagina 16 voor de goede ligging van de kabels.**

BIJSTELLING

In de paragraaf hieronder wordt uitgelegd hoe u de gewichtssysteem kunt bijstellen. Raadpleeg de paragraaf RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN op pagina 18 voor belangrijke informatie om zo effectief mogelijk te oefenen en bekijk de bijgeleverde gids met oefeningen voor de juiste oefenvorm.

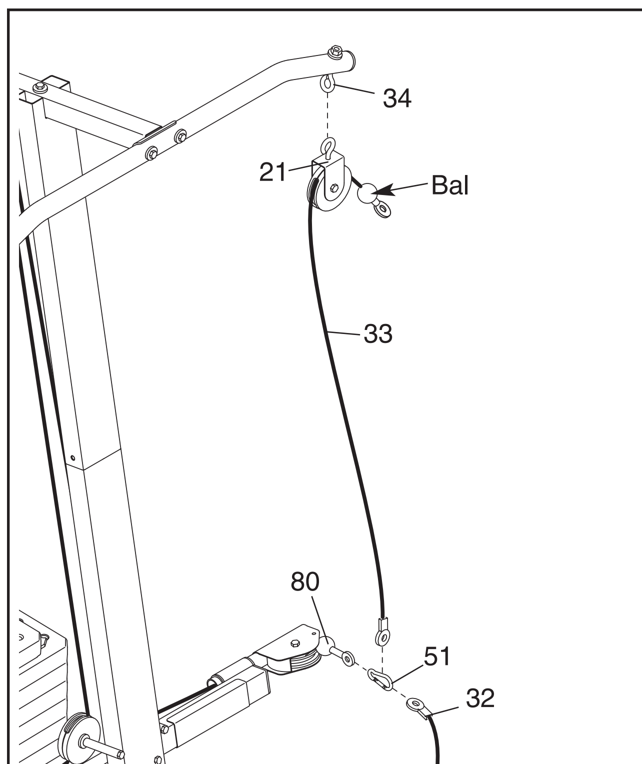
Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed vastgedraaid worden wanneer u de gewichtssysteem gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen. U kunt de gewichtssysteem schoonmaken met een zachte doek en een niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik geen oplosmiddelen.

DE HOGE KATROLLEN EN DE BEENONTWIKKELAAR VASTMAKEN

Schuif, om een hoge katrol te gebruiken, de oogvormige bout aan de Huizingen van de Katrol (21) in de Oogvormige Bout (34). Maak het eind van de Korte Kabel (33) zonder bal aan het eind van de Lange Kabel (80) vast met een Kabelclip (51). **Maak de andere hoge katrol op dezelfde manier vast.**

Maak, om de Beenontwikkelaar (niet getoond) te gebruiken, de twee einden van de Kabel van de Bank (32) aan de einden van de Lange Kabel (80) vast met twee Kabelclips (51). **Let er op dat maar één kant van de Kabel van de Bank getoond wordt.**

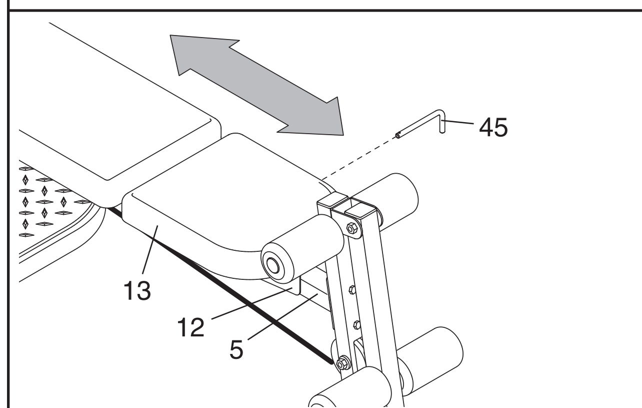
Haal de Huizingen van de Katrol (21) af, of maak de Kabel van de Bank (32) los wanneer u ze niet gebruikt.



DE ZITTING BIJSTELLEN

De Zitting (13) kan in vier standen op het Onderstel van de Bank (5) geplaatst worden. Verwijder om de Zitting de verplaatsen de Pen van de Zitting (45) en schuif de Zitting in de gewenste stand. Steek de Pen van de Zitting in de Drager van de Zitting (12) en in een bijstelgat.

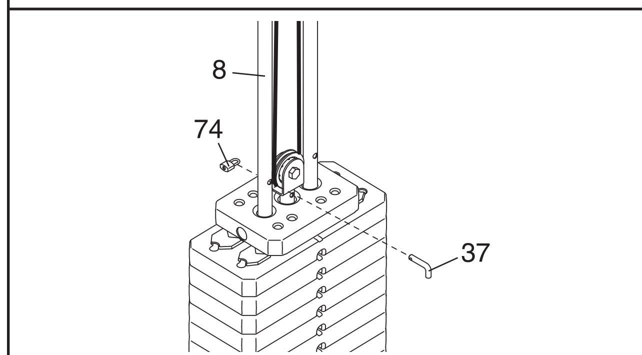
Voor sommige oefeningen moet de Drager van de Zitting (12) vrij kunnen rollen op het Onderstel van de Bank (5). Verwijder de Pen van de Zitting (45) uit de Drager van de Zitting om dit mogelijk te maken.



DE STAPEL GEWICHTEN VERGRENDELEN

Steek, om niet toegestaan gebruik van het gewichtsysteem te voorkomen, de Slotpen (37) in het aangegeven gat in een van de Gewichtsgeleiders (8). Plaats een Slot (74) op de Slotpen.

Verwijder het Slot (74) van de Slotpen (37) om het gewichtsysteem te gebruiken.



DE ACCESSOIRES VASTMAKEN

Maak eerst om de Rekstang (19) te gebruiken de hoge katrollen aan het gewichtsysteem vast (zie HOGE KATROLLEN VASTMAKEN op pagina 14). Maak dan de Rekstang Harnassen (88) aan de Korte Kabels vast met twee Kabelclips.

De Handvatten (niet getoond) kunnen op dezelfde manier aan de Korte Kabels (33) vastgemaakt worden.

De handvatten (niet getoond), de Enkelbeugel (niet getoond) of de Beenbeugel voor de Drukoefening (niet getoond) kunnen op dezelfde manier aan de Lange Kabel (niet getoond) vastgemaakt worden.

DE RUGLEUNING BIJSTELLEN

De Rugleuning (14) kan in een horizontale stand of in een van drie schuine standen bijgesteld worden. Maak, om de Rugleuning in een horizontale stand te gebruiken de Drager van de Zitting (12) aan het dichtstbijzijnde bijstelgat in het Onderstel van de Bank (5) vast (zie DE ZITTING BIJSTELLEN op pagina 14). Maak, om de Rugleuning in een schuine stand te gebruiken, de Drager van de Zitting aan een van de drie bijstelgaten van het Onderstel van de Bank vast. Laat de Rugleuning tegen de Staander (3) of tegen de Bovenste Staander (4) rusten.

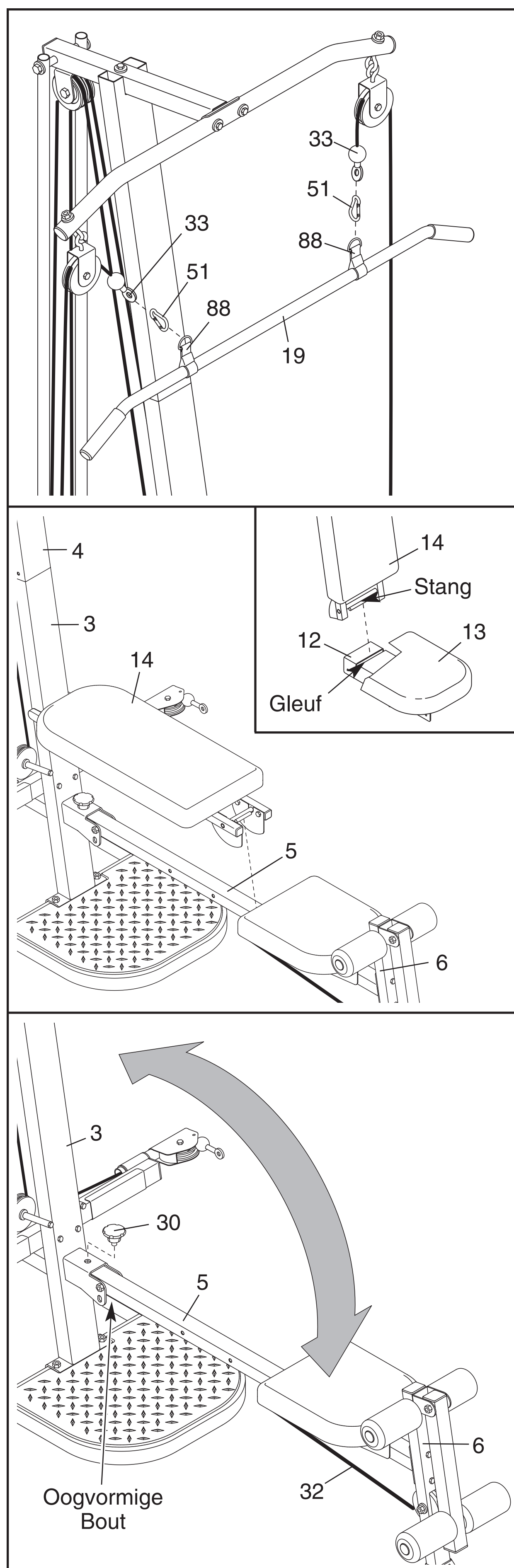
Voor roeioefeningen moet de zitting vrij kunnen rollen (zie DE ZITTING BIJSTELLEN op pagina 14). Hiervoor moet de beenbeugel voor de drukoefening vastgemaakt worden (zie DE ACCESSOIRES VASTMAKEN hierboven) en moet de Rugleuning (14) weggehaald worden. Plaats, om de Rugleuning weg te nemen, de Rugleuning verticaal boven de Zitting (13) en til de staaf uit de gleuf in de Drager van de Zitting (12) (zie inzet-tekening).

HET GEWICHTSYSTEEM OPBERGEN

Om het gewichtsysteem op te bergen moet u de uiteinden van de Kabel van de Bank (32) in de oogvormige bout aan de onderkant van het Onderstel van de Bank (5) schuiven. Verwijder dan de rugleuning (zie DE RUGLEUNING BIJSTELLEN hierboven). Zorg ervoor dat de Pen van de Zitting (niet getoond) volledig in de Drager van de Zitting (12) en in het Onderstel van de Bank zit. Verwijder vervolgens de Knop (30) van de Staander (3). Duw de Voorste Poot (6) tegen de Dwarsstang (niet getoond) en draai de Knop in de zijkant van de Staander en van het Onderstel van de Bank.

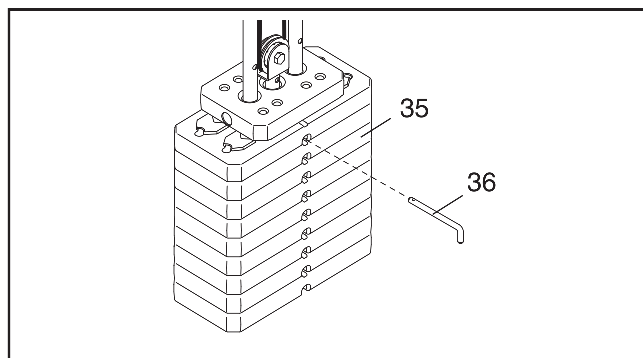


WAARSCHUWING: Zorg ervoor dat uw vingers niet bekneld raken wanneer u de Voorste Poot (6) optilt. Zorg ervoor dat de opberg Knop (30) goed geplaatst is en volledig is vastgedraaid telkens wanneer u het gewichtsysteem gebruikt.



DE GEWICHTSINSTELLING VERANDEREN

Om de gewichtsinstelling te veranderen moet u de Gewichtspen (36) onder een van de Gewichten (35) plaatsen. Zorg ervoor dat de Gewichtspen zover insteekt dat het gebogen gedeelte van de Gewichtspen de Gewichten aanraakt en dat het gebogen gedeelte naar beneden buigt. De gewichtinstelling kan oplopen van 2,7 kg (6 lbs) tot 53,7 kg (118,5 lbs), telkens met een toename van 5,6 kg (12,5 lbs). **Opgelet: Door katrollen en gewichten kan de werkelijke weerstand van de gewichtsinstelling van iedere oefening wat varieren. Bekijk de GEWICHTSWEERSTAND KAART hieronder voor de werkelijke weerstand van iedere oefening.**



Opgelet: 1 kg = 2,2 lbs

GEWICHTSWEERSTAND KAART

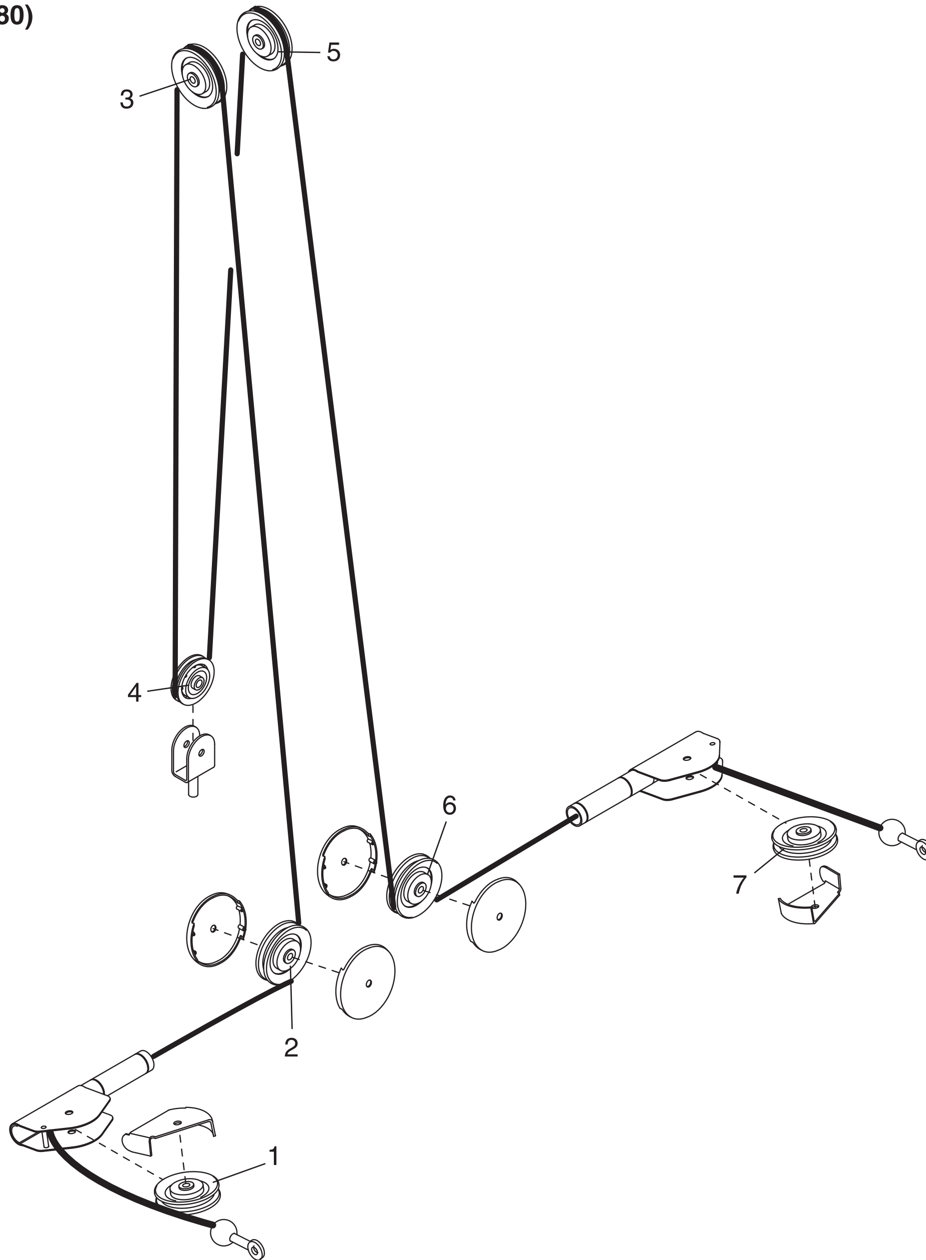
De kaart hieronder geeft de geschatte gewichtsweerstand van iedere oefening aan. "Bovenste" geeft het 6 lbs bovenste gewicht aan. De andere cijfers geven de 12,5 lbs. gewichtsplaten aan. **Opgelet: De werkelijke weerstand van iedere oefening kan door individuele gewichtsplaten maar ook wrijving tussen de kabels, katrollen en gewichtsgeleiders wat verschillen.**

GEWICHT	HOGE KATROL (lbs.)	LAGE KATROL (lbs.)	BEENONTWIKKELAAR (lbs.)
Bovenste	20	24	23
1	34	37	34
2	48	50	44
3	65	61	54
4	79	74	66
5	93	87	79
6	107	100	92
7	121	113	105
8	135	126	118
9	149	139	131

KABELDIAGRAM

Het kabeldiagram geeft de goede ligging aan van de Lange Kabel (80). Gebruik de diagram om er zeker van te zijn dat de kabel en de katrol kapjes goed zijn gemonteerd. Het gewichtssysteem zal niet goed werken en kan zelfs schade veroorzaken wanneer de kabel niet goed ligt. De cijfers geven de goede ligging van de kabel aan. **Zorg ervoor dat de Kappen van de Kabel de kabel niet aanraken of beknellen.**

Lange Kabel (80)



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

DE VIER WORKOUT TYPES

SPIEREN ONTWIKKELEN
Om uw spiermassa and -sterkte te vergroten moet u uw spieren maximaal belasten. Uw spieren zullen zich ontwikkelen en aanpassen wanneer u de intensiteit van uw oefening verhoogt. U kunt op twee manieren de intensiteit van uw oefening beïnvloeden:
- door het aantal gebruikte gewichten te veranderen
- door het aantal repetities of sets te wijzigen. (Een "repetitie" is een volledige uitvoering van een oefening zoals een opzitoefening. Een "set" is een aantal repetities).

Het aantal te gebruiken gewichten voor ieder oefening hangt af van de gebruiker. U moet uw limiet kunnen bepalen en dan het juiste aantal gewichten kiezen. Begin iedere oefening die u uitvoert met 3 sets van 8 repetities. Rust na iedere set 3 minuten. Verhoog het aantal gewichten wanneer u zonder moeite 3 sets van 12 repetities kunt uitvoeren.

SPIEREN SPANNEN
U kunt uw spieren spannen door ze matig te belasten. Kies een beperkt aantal gewichten en verhoog het aantal repetities voor iedere set die u uitvoert. Maak zo veel mogelijk sets van 15 tot 20 repetities zonder problemen af. Rust na iedere set 1 minuut. Belast uw spieren door meer sets uit te voeren in plaats van een groot aantal gewichten te gebruiken.

AFSLANKEN
Om af te slanken moet u een klein aantal gewichten gebruiken en het aantal repetities per set verhogen. Uw oefening moet 20 à 30 minuten duren. Rust maximaal 30 seconden tussen de sets.

CROSS TRAINING
Cross training is compleet en evenwichtig fitnessprogramma. Een evenwichtig programma is bijvoorbeeld:
- Iedere maandag, woensdag en vrijdag gewichtstraining.
- Op dinsdag en donderdag 20 à 30 minuten aerobic oefeningen doen zoals fietsen of zwemmen.
- Een volle dag rust per week zonder cross training of aerobic oefeningen zodat uw lichaam kan bijkomen/herstellen.

De combinatie van gewichtstraining met aerobic oefening zal uw lichaam versterken en uw hart- en longfunctie verbeteren.

UW OEFENPROGRAMMA AANPASSEN

Bepaal zelf de tijdsduur voor iedere workout/programma, en ook het te uitvoeren aantal repetities of sets. Het is belangrijk dat u het tijdens de eerste paar maanden niet overdrijft. Volg uw eigen tempo en luister naar uw lichaam. Stop meteen en begin geleidelijk "af te koelen" wanneer u pijn voelt of duizelig wordt. Zorg ervoor dat u er achter komt wat niet goed is voordat u doorgaat. Vergeet niet dat een goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor enig oefenprogramma.

OPWARMEN

Begin iedere oefening met een opwarmfase door 5 à 10 minuten de spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmoefening verhoogt uw lichaamstemperatuur, uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw oefening.

DE WORKOUT

Iedere workout moet uit 6 tot 10 verschillende oefeningen bestaan. Kies oefeningen voor iedere spiergroep en ontwikkel vooral die spiergroepen die u belangrijk vindt. Verander met iedere workout de oefeningen die u uitvoert om uw programma doeltreffend en plezierig te houden.

Plan uw workout op dat tijdstip van de dag dat u het meest fit bent. Neem na iedere workout minstens een dag rust. Als u een goed schema hebt gevonden houdt u er zich dan aan.

OEFENVORM

Een goede lichaamshouding is een heel belangrijk onderdeel van uw oefenprogramma. Dit vereist dat u iedere oefening goed uitvoert en dat u alleen de juiste delen van uw lichaam beweegt. U zult zich moe voelen wanneer u met de onjuiste vorm oefent. Bekijk in de bijgeleverde handleiding met oefeningen de foto's voor de juiste houding bij de verschillende oefeningen en de lijst met de belaste spieren. Zie de tekening van de spieren op pagina 19 voorzien van hun namen.

De repetities in iedere set moeten vloeiend en zonder stoppen worden uitgevoerd. De inspanningsfase van iedere repetitie moet half zo lang duren als de ontspanningsfase. Adem goed in. Adem uit tijdens de inspanningsfase en adem in tijdens de ontspanningsfase. Houdt nooit uw adem in.

Rust eventjes na iedere set. De ideale rust perioden zijn:

- Rust 3 minuten na iedere set wanneer u een oefening uitvoert om uw spieren te ontwikkelen.
- Rust 1 minuut na ieder set wanneer u oefent uw spieren te spannen.
- Rust 30 seconden na iedere set wanneer u een afslank oefening uitvoert.

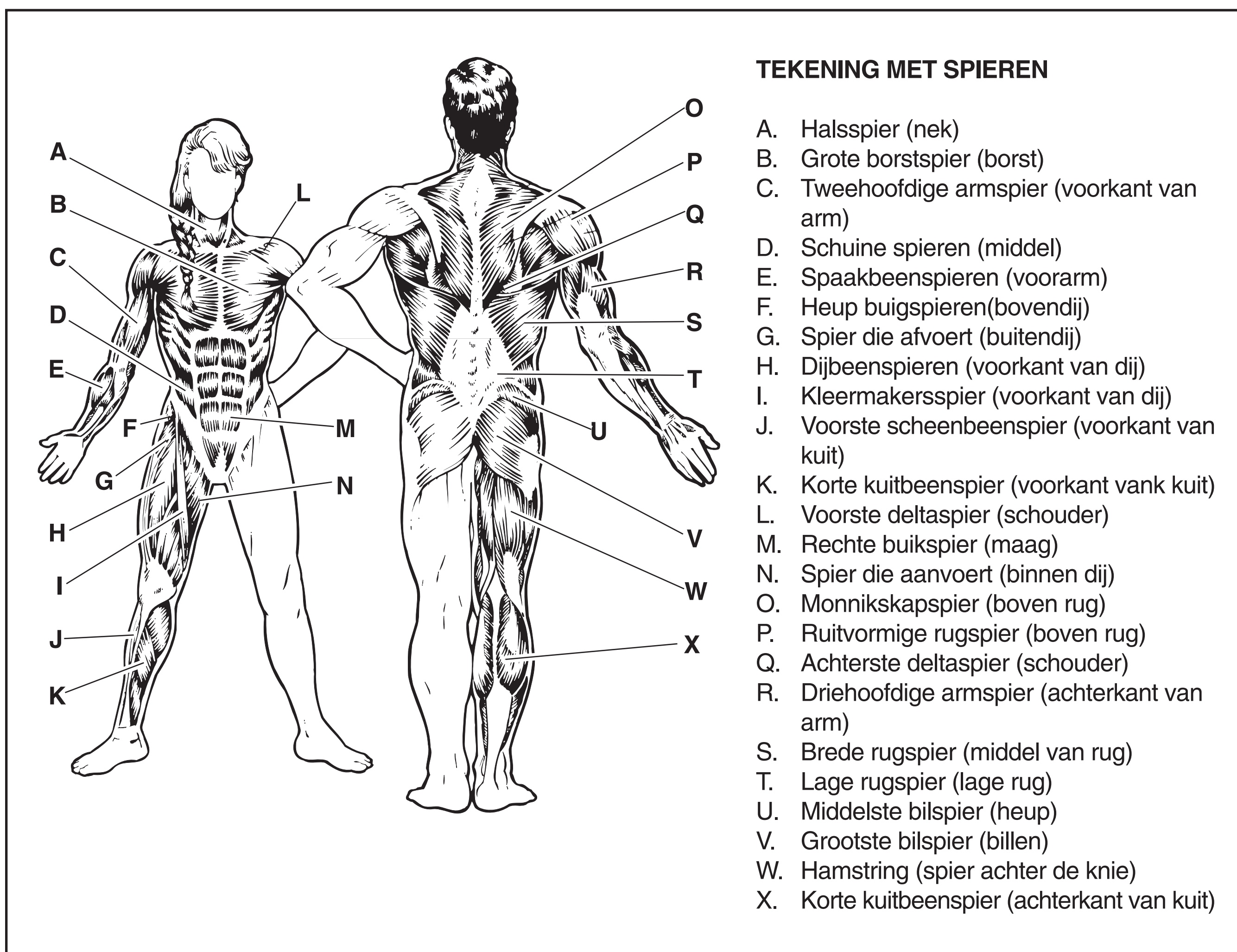
Wen gedurende de eerste paar weken aan het apparaat en leer de juiste oefenhouding aan.

AFKOELING

Beëindig uw oefening weer met 5 à 10 minuten strekoefeningen voor zowel armen als benen. Strek u langzaam en vermijdt krachtige inspanning. Voer iedere strekoefening zorvuldig en zo volledig mogelijk uit zonder dat u het overdoet. U zult u soepelheid better handhaven door na iedere workout strekoefeningen te doen.

MOTIVATIE BIJHOUDEN

Schrijf voor motivatie na iedere workout uw resultaten op. Noteer de datum, de uitgevoerde oefeningen, het aantal gebruikte gewichten en het aantal uitgevoerde repetities en sets. Noteer uw gewicht en lichaamsafmetingen aan het eind van iedere maand. Om echt succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.



TEKENING MET SPIEREN

A. Halsspier (nek)
B. Grote borstspier (borst)
C. Tweehoofdige armspier (voorkant van arm)
D. Schuine spieren (middel)
E. Spaakbeenspieren (voorarm)
F. Heup buigspieren(bovendij)
G. Spier die afvoert (buitendij)
H. Dijbeenspieren (voorkant van dij)
I. Kleermakersspier (voorkant van dij)
J. Voorste scheenbeenspier (voorkant van kuit)
K. Korte kuitbeenspier (voorkant vank kuit)
L. Voorste deltaspier (schouder)
M. Rechte buikspier (maag)
N. Spier die aanvoert (binnen dij)
O. Monnikskapspier (boven rug)
P. Ruitvormige rugspier (boven rug)
Q. Achterste deltaspier (schouder)
R. Driehoofdige armspier (achterkant van arm)
S. Brede rugspier (middel van rug)
T. Lage rugspier (lage rug)
U. Middelste bilspier (heup)
V. Grootste bilspier (billen)
W. Hamstring (spier achter de knie)
X. Korte kuitbeenspier (achterkant van kuit)

HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

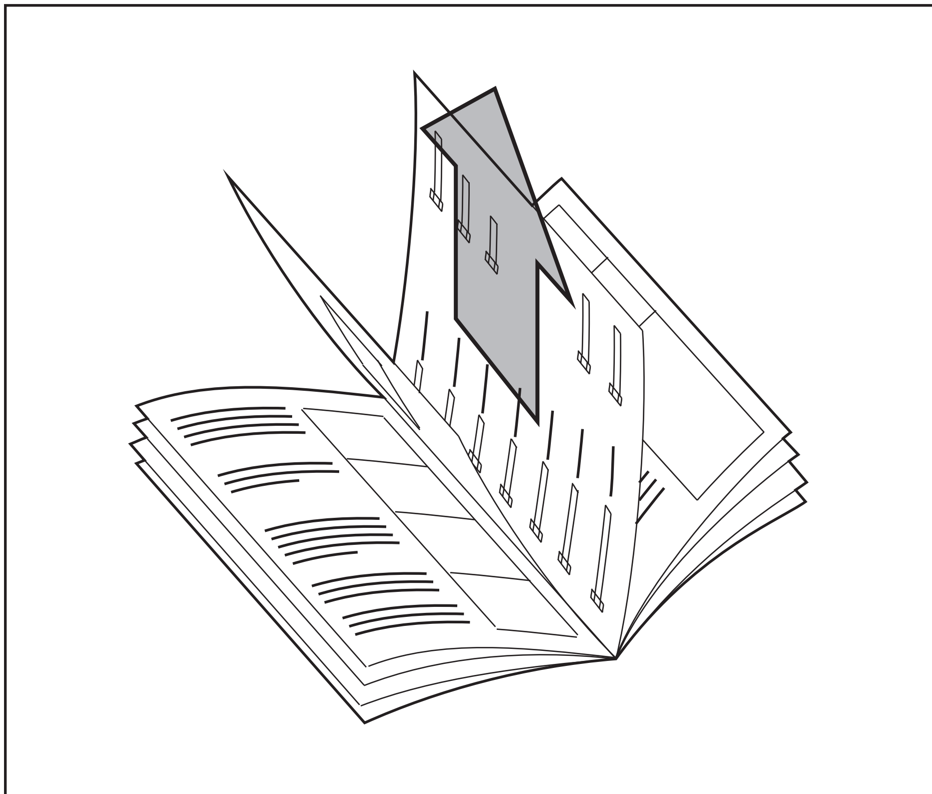
Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u onderdelen wilt bestellen:

1. Het MODELNUMMER van het product (WEEVSY09230)
2. De NAAM van het product (WEIDER® FLEX 8960 gewichtssysteem)
3. Het SERIENUMMER van het product (zie de kaft van de handleiding)
4. Het NUMMER en BESCHRIJVING VAN HET ONDERDEEL (zie LIJST MET ONDERDELEN en de GEDETAILLEERDE TEKENING in het midden van deze handleiding).

Onderdeel Nr. 201102 R1003A

HAAL DEZE ONDERDELEN IDENTIFICATIE KAART UIT DE HANDLEIDING. BEWAAR DEZE ONDERDELEN IDENTIFICATIE KAART VOOR VERDERE RAADPLEGING.

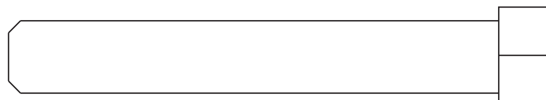
Gebruik de kaart om tijdens de montage de kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel van de LIJST MET ONDERDELEN in het midden van deze handleiding. Het tweede getal geeft het aantal te monteren onderdelen aan. **Opgelet: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd om de verzending te vergemakkelijken. Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk dan het apparaat om te zien of het al gemonteerd is.**



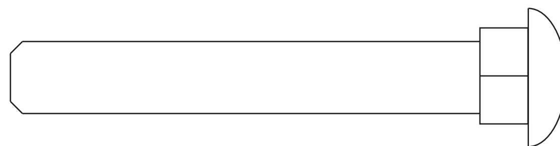
Aandacht: De montage van dit apparaat bevat vier stappen: 1) de montage van het onderstel, 2) het monteren van de armen voor de drukfiguur en de vlinderarmen, 3) de kabels en de katrollen, en 4) de montage van de zitting en de rugleuning. De moeren en bouten voor iedere stap zijn is zakken voorzien. WACHT TOTDAT U MET EEN SPECIFIEKE MONTAGE STAP BEGINT VOORDAT U MET DE ZAK MET ONDERDELEN OPEN MAAKT.

ONDERDELEN IDENTIFICATIE KAART—Modelnr. WEEVSY09230 R1003A

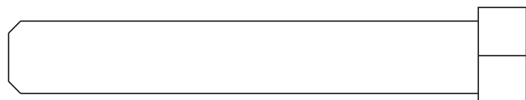
Gebruik de tekeningen hieronder tijdens de montage van de om de kleine onderdelen te kunnen herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel (van de LIJST MET ONDERDELEN in het midden van deze handleiding). **Opgelet: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd om de verzending te vergemakkelijken. Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk dan het apparaat om te zien of het al gemonteerd is.**



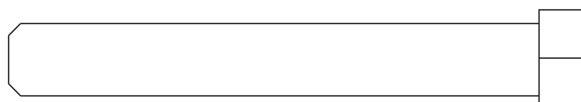
M10 x 65mm Bout (79)



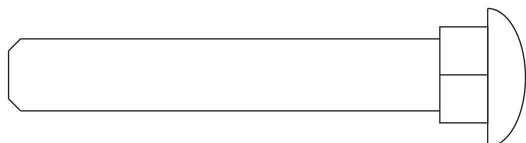
M10 x 62mm Draagbout (83)



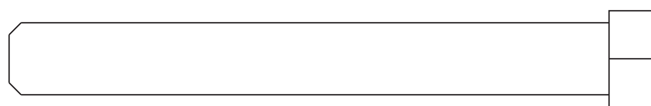
M10 x 62 mm Bout (63)



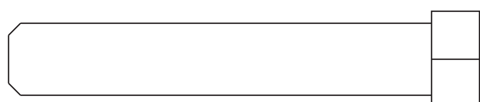
M10 x 70mm Bout (64)



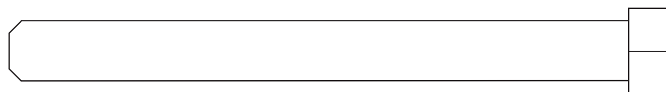
M10 x 57mm Draagbout (61)



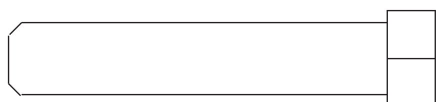
M10 x 80mm Bout (66)



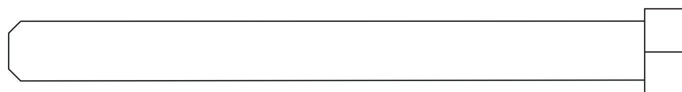
M10 x 56mm Bout (70)



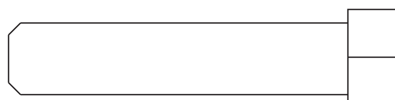
M8 x 82mm Schroef (95)



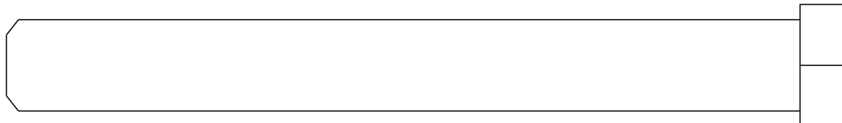
M10 x 50mm Bout (71)



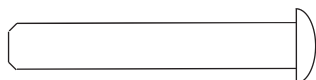
M8 x 84mm Bout (60)



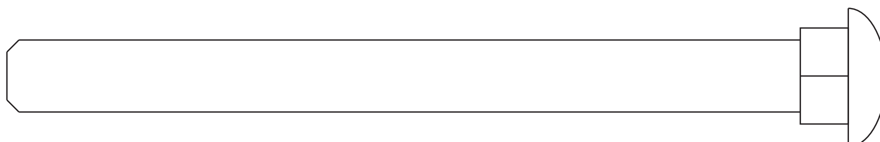
M10 x 45mm Bout (2)



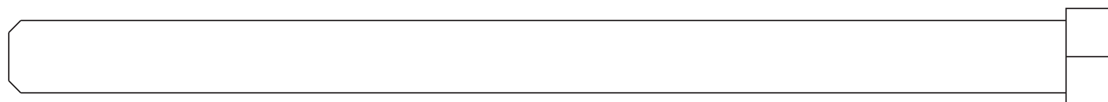
M12 x 105mm Bout (81)



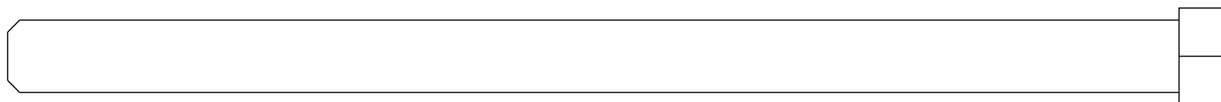
M6 x 35mm Schroef (58)



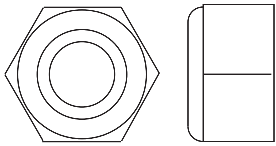
M10 x 105mm Draagbout (73)

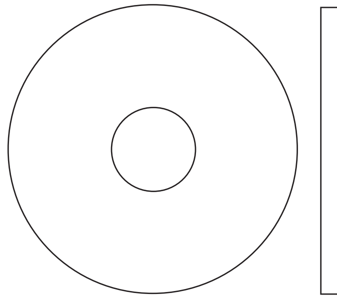


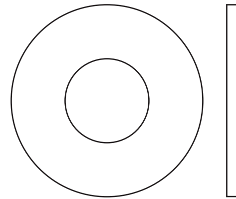
M10 x 140mm Bout (72)

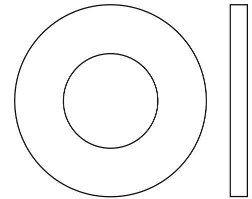


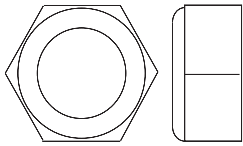
M10 x 155mm Bout (85)

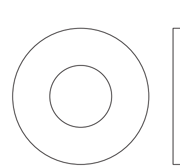

M12 Nylon Borgmoer (84)

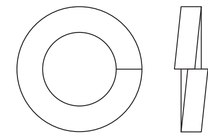

M10 Grote Tussenring (90)

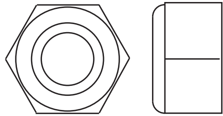

M10 Tussenring (75)

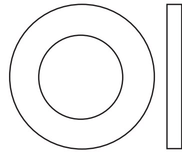

M12 Tussenring (62)

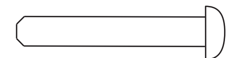

M12 Borgmoer (97)

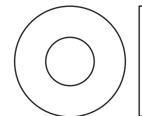

M8 Tussenring (59)

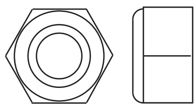

M10 Veerring (43)

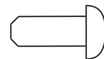

M10 Nylon Borgmoer (76)

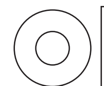

M10 Kleine Tussenring (91)


M6 x 16mm Schroef (82)

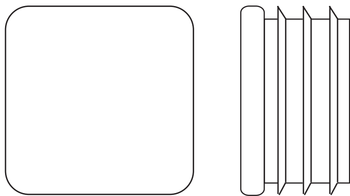

M6 Tussenring (77)

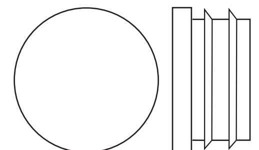

M8 Nylon Borgmoer (65)

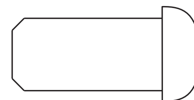

M4 x 10mm Schroef (96)

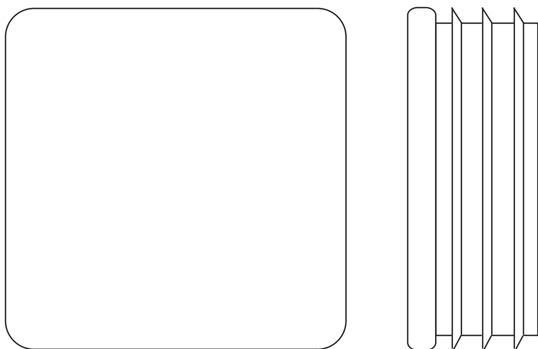

M4 Tussenring (92)

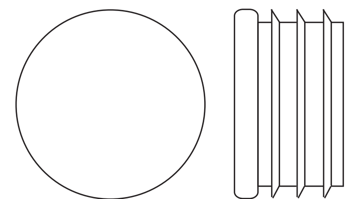
M4 x 25mm Schroef (56)


25mm Vierkante Binnenkapje (54)

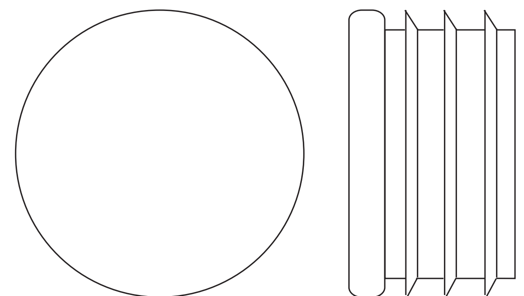

19mm Ronde Binnenkapje (78)


M10 x 20mm Bout (68)


45mm Vierkant Binnenkapje (42)

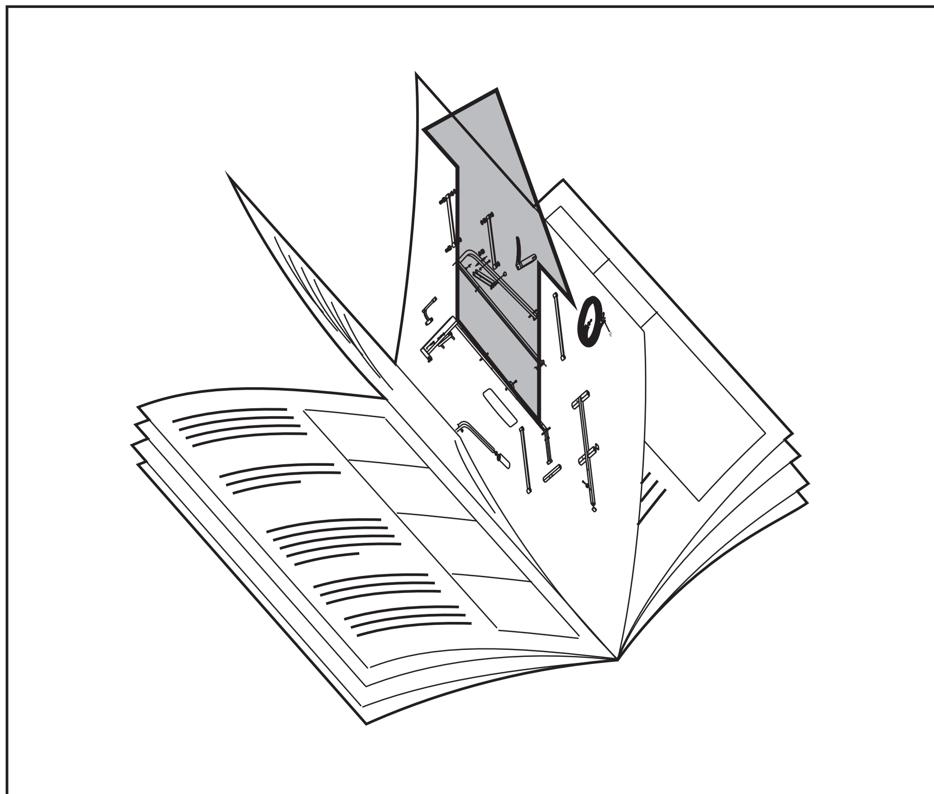

25mm Ronde Binnenkapje (69)


40mm x 50mm Binnenkapje (41)


38mm Rond Binnenkapje (40)

HAAL DEZE LIJST MET ONDERDELEN/GEDETAIL-LEERDE TEKENING UIT DE HANDLEIDING

BEWAAR DEZE GEDETAILLEERED TEKENING/LIJST MET ONDERDELEN VOOR VERDERE RAADPLEGING.



LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. WEEVSY09230 R1003A

Nr.	Aantal	Beschrijving
1	1	Basis
2	3	M10 x 45mm Bout
3	1	Staander
4	1	Bovenste Staander
5	1	Onderstel van de Bank
6	1	Voorste Poot
7	1	Beenontwikkelaar
8	2	Gewichtsgeleider
9	1	Bovenste Onderstel
10	1	Dwarsstang
11	1	Dwarsonderstel
12	1	Drager van de Zitting
13	1	Zitting
14	1	Rugleuning
15	1	Onderstel van de Rugleuning
16	1	Kap van de Rugleuning
17	2	Beschermplaat
18	1	Bumpertje van de Gewichtsbuis
19	1	Rekstang
20	2	Handgreep
21	2	Huizingen van de Katrol
22	2	Zwenkarm
23	2	Grip Tape
24	4	Buisje Ring
25	4	Arm Huls
26	4	Schuimrubber Kussen
27	1	Plaat van Voorste Poot
28	9	Grote Katrol
29	10	Katrolkapje
30	1	Opslagknop
31	2	Wiel
32	1	Kabel van de Bank
33	2	Korte Kabel
34	2	Oogvormige bout
35	9	Gewicht
36	1	Gewichtspen
37	1	Slotpen
38	1	"U"-Houder van de Gewichtsbuis
39	2	Gewichtsbumpertje
40	2	38mm Rond Binnenkapje
41	4	40mm x 50mm Binnenkapje
42	5	45mm Vierkant Binnenkapje
43	5	M10 Veerring
44	1	Gewichtsbuis
45	1	Pen van de Zitting
46	3	32mm Tussenstuk
47	6	Kleine Wiel
48	1	Beenbeugel voor de Drukoefening
49	2	Handvatten
50	1	Enkelbeugel
51	4	Kabelclip
52	2	8mm Tussenstuk
53	5	Plastic Voetje
54	2	25mm Vierkante Binnenkapje
55	1	Bumpertje van de Beenontwikkelaar
56	6	M4 x 25mm Schroef
57	3	Stalen Buis
58	4	M6 x 35mm Schroef
59	2	M8 Tussenring
60	2	M8 x 84mm Bout
61	2	M10 x 57mm Draagbout
62	6	M12 Tussenring
63	3	M10 x 62 mm Bout
64	2	M10 x 70mm Bout
65	5	M8 Nylon Borgmoer
66	1	M10 x 80mm Bout
67	1	Kleine Katrol
68	4	M10 x 20mm Bout
69	2	25mm Ronde Binnenkapje
70	2	M10 x 56mm Bout
71	2	M10 x 50mm Bout
72	2	M10 x 140mm Bout
73	2	M10 x 105mm Draagbout
74	1	Slot
75	14	M10 Tussenring
76	23	M10 Nylon Borgmoer
77	4	M6 Tussenring
78	4	19mm Ronde Binnenkapje
79	2	M10 x 65mm Bout
80	1	Lange Kabel
81	2	M12 x 105mm Bout
82	4	M6 x 16mm Schroef
83	2	M10 x 62mm Draagbout
84	2	M12 Nylon Borgmoer
85	1	M10 x 155mm Bout
86	1	Bovenste Gewicht
87	2	Katrolarmkap
88	2	Rekstang Harnassen
89	2	Buis voor met Schuimrubber Kussen
90	1	M10 Grote Tussenring
91	2	M10 Kleine Tussenring
92	5	M4 Tussenring
93	2	42mm Tussenstuk
94	4	10mm Tussenstuk
95	1	M8 x 82mm Schroef
96	4	M4 x 10mm Schroef
97	1	M12 Borgmoer
#	1	Gebruiksaanwijzing
#	1	Oefengids
#	1	Vet

Opgelet: “#” betekent onderdeel niet getoond. Specificaties kunnen zonder opgave van redenen gewijzigd zijn/worden. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen.

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. WEEVSY09230 R1003A

